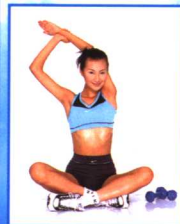
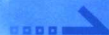


美
丽
女
人

塑身

SUSHEN

● 杨红仙 著



东华大学出版社

美
丽
女
人

塑身

SUSHEN

• 杨红仙 著



0000



0000



0000



东华大学出版社



作·者·简·介

杨红仙，多年从事形体教学工作，现任东华大学（原中国纺织大学）模特表演与造型设计专业的形体课教师。数十年的教学工作使她积累了相当丰富的经验，她在实践中摸索并形成了一套系统的形体训练方法，尤其在形体塑造方面做了更深的研究。她教授过的历届学生一致认为形体塑身训练对每个爱美的女性来说都是必不可少的，它不仅美化了我们的身段，而且也使我们能更自信地面对生活，成为永不生“锈”的女人！

还要给每一个健身者提个醒，良好的心理状态也是女性健美不可缺少的重要因素。锻炼时心情一定要好，要精神饱满。如果练习时显出一幅病态或者有懒惰情绪，那么“练习的效果”就要大打折扣了。所以要尽力保持健康的心理状态，减少对目前“不良体型”的烦恼、焦虑和忧郁，使自己在精神、精力方面均处于良好状态。这样在锻炼过程中会有利于血液循环，不仅能有效地改善形体状况，也会使皮肤光泽润滑、富有弹性。

本书提供了瘦身、塑身的健身方法，但不是女性的理想健美的全部。理想健美的状态，不但包括美丽的体型，同样还包括乐观向上的精神。

塑身的女性令人动心、令人羡慕！

作者：杨红红

2004年4月

目录 contents

第一章 关于减肥、瘦身、塑身	8
第二章 减肥的种类	10
第三章 认识自己（自己的体重正常吗？）	12
一、标准体重计算公式	13
二、女子理想体型、体重对照	13
三、女性全身适当比例计算公式	14
第四章 走出误区	15
一、只要出汗就一定见效	16
二、运动减肥有全身和局部之分	16
三、只有与“脂肪”绝缘，才能获得苗条体型	16
四、进行力量练习，就会肌肉累累	16
五、一旦停止运动，肌肉就会变成脂肪	16
六、完成运动后，肌肉就会变“结实”	17
七、空腹运动有损健康	17
八、不吃早餐	17
九、混淆烦躁和饥饿	17
十、节食失去的营养，用保健品来替代	17
十一、运动时不能饮水	18
十二、运动越剧烈，减肥效果越好	18
十三、体重减轻说明减肥成功	18
第五章 瘦身运动方法介绍	19
一、跳舞	20
二、游泳	20
三、水中慢跑	20
四、跳绳跑	21
五、利用健身器械进行瘦身	21



目录

contents



第六章 瘦身规则与建议 22

第七章 局部塑身方法 25

- 一、颈部优美法 26
- 二、使肩部更加圆润的练习 28
- 三、使胸部结实饱满的方法 31
- 四、美化背部造型的方法 34
- 五、腹部扁平锻炼法 37
- 六、纤腰方法 41
- 七、使臀部丰满上提的练习 44
- 八、优美腿部线条 47



第八章 办公室里的塑身法 50

第九章 恢复迷人身段 57

第十章 瘦身计划 65

每日瘦身练习 66

第十一章 瑜伽功 73

- 什么是瑜伽功 74
- 瑜伽功的作用 74
- 音乐 74
- 练习瑜伽的注意事项 75
- 瑜伽的十大原则 75
- 瑜伽方法 76
- 瑜伽呼吸功法 77
- 瑜伽姿势 81
- 瑜伽冥想 94





给你最新概念

带你走出误区

教你科学方法

帮你实现梦想

学最简单动作

练就优美体型





做个 令人羡慕 的塑身女性

不夸张地说，看这本书的人，尽管不一定要减肥，但一定爱美。从事身体形态教学工作十几年了，有这么一种感觉：女性最普遍的心理状态就是“想方设法”漂亮再漂亮些；美丽再美丽些；完美再完美些……

现代女性承受着与男性一样的社会压力、生活压力、事业压力等等。据一项最新调查结果显示，“在全球范围内，从人们所承受的生活压力来看，女性总是多于男性，尤其是孩子不足13岁的全职妇女，她们的压力最大。”由于承担的心理压力与男性完全不一样，因而让人们感觉到近年来城市女性似乎脾气越来越大。而她们自己又常常觉得紧张、焦虑、易怒，人显得容易变胖、变老，容易变得“自己对自己不满意”。

许多人抱怨没有锻炼的时间，也有人抱怨没有锻炼的条件和方法。

编写这本书的本意很简单，就是给这些“抱怨者”提供一个选择的机会，提供一个在属于自己的空间范围里为了健美而努力的方法。

第一章 关于减肥、瘦身、塑身

“关爱生命、关注健康”是提高生活质量的主题，但对大多数女性来说，“关爱美丽”也是生活中不可缺少的内容。

爱美的女性每天出门前总爱在镜子前把自己上上下下、左左右右、前前后后地仔细审视一番——是不是又胖了？腰围又大了些吗？小肚子是不是凸出来了？如果不小心有双下巴了，那可怎么办？等等此类问题可不是小事，几乎天天在困扰着那些关爱自己的女性。

那么，出现了这些问题该怎么办呢？答案是可以借助健身来恢复我们的身材。健身的方法很多，减肥的方法也很多，有“吃”的方法，有“喝”的方法，有“涂抹”的方法，当然也有“运动”的方法。然而，要想使自己拥有理想的体态，就要根据自己的形体选择最有效的方法，义无反顾地去“运动”。

拥有理想体态的动感理念有：运动减肥、运动瘦身、运动塑身。

爱美的女性，看看自己，是需要减肥、瘦身、还是塑身？





一. 什么是减肥

减肥一般是指体重的减轻。减肥主要是通过控制饮食、服用减肥药物、局部手术以及身体运动等形式来减去身体的脂肪和水分，从而达到使体重减轻的目的。

二. 什么是瘦身

瘦身是指通过运动使松弛的肌肉变得结实而有弹性，进一步消除肌肉间的多余脂肪，使身体显得健美和匀称。

三. 什么是塑身

塑身是指通过运动使身体更加有形，线条更明显。通过有针对性的局部锻炼，减少肌肉间多余的脂肪，细化肌肉组织，“替换”脂肪的部位，起到“雕塑”的作用，使身体更显匀称，更加突出曲线美。

“塑身”是目前国际上流行的健身、健美新概念，是现代健身运动发展到一定阶段的产物，也是许多爱美女性采用的一种积极的健美方法。



第二章 减肥的种类

减肥的方法很多，许多已经胖了的和正在胖的人，以及那些自认为自己有变胖趋势的人，都在采用一些自认为“有效”或不断实践着一些还不知道“效果如何”的减肥方法。

目前常用的减肥种类不外乎有以下几种。





一、运动减肥

通过进行各种身体运动使多余的脂肪“燃烧”，以消耗多余的热量来达到减肥的目的。这是一种比较积极的减肥方法。

二、饮食减肥

通过节食、偏食、减肥茶以及饥饿等途径使身体消瘦的方法。这种方法被认为是一种被动的减肥方法，最直接的结果是容易造成营养不良、植物性神经紊乱等。

三、药物减肥

通过服用药物而达到减肥目的。药物减肥也是一种被动的减肥方法，不论服用什么样的药物，其副作用都会对人体产生很大危害，而且停药后会产生一种“超量恢复”的状况，体重迅速上升。

四、手术减肥

通过拿脂、抽脂的手段达到减肥的目的。这也是一种被动的减肥方法，因为到了一定的时间，脂肪仍旧会回到体内，还会产生一些难以预料的后遗症。

五、仪器减肥

通过脂肪运动机的作用来达到减肥的目的。这种被动式的减肥方法的效果也不是很好。

六、针灸、穴位按摩减肥

通过传统保健医疗中的针灸、点压穴位等方法来抑制脂肪生成，从而达到减肥的目的。

第三章 认识自己

自己的体重正常吗？

经常会听到有人说自己“变胖了”、“体重增加了”、“要实施减肥计划了”等等，体重增加了、身体胖了是不是就一定要减肥呢？

首先，你还是应当来了解一下自己的体重是否正常。





一、标准体重计算公式(仅供参考):

(一)、日本医生平田提出的平田公式:

标准体重(千克) = 【身高(厘米) - 100】 × 0.9

理想体重(千克) = 标准体重 × 0.9

(二)、我国军事医学院提出的计算公式:

标准体重(千克) = 【身高(厘米) - 150】 × 0.6 + 48/50

(注: 公式最后加上的常数, 北方人为 50; 南方人为 48)

(三)、美国的“布洛卡公式”:

标准体重(千克) = 身高(厘米) - 100 (身高 165 厘米以上减 105)

二、女子理想体型、体重对照:

究竟有没有理想的标准体型和标准体重? 以下的体型、体重对照表是根据身高、体型的大小而设置的理想体重。要想知道自己的身体是不是超重了, 可以从这张对照表中寻找一个参照指标。

身高(cm)	小体型(kg)	中体型(kg)	大体型(kg)	身高(cm)	小体型(kg)	中体型(kg)	大体型(kg)
147.5	43	46	50.5	167.5	53.5	57.5	62
150	44	47	52	170	55	59.5	64
152.5	45.5	48.5	53	172.5	57	61	66
155	47	50	54.5	175	59	63	67.5
157.5	48	51	56	177.5	61	65	70
160	49.5	52.5	57	180	63	67	71.5
162.5	51	54	58.5	182.5	66	68.5	74
165	52.5	56	60				

【表 1: 女子理想体型、体重对照表 (仅供参考)】

如果你的体重超过理想体重的 10% 至 20% 之间，可以认为你的体重过重了。
如果你的体重超过理想体重 20% 以上，可以认为你患了肥胖症。

三、女性全身适当比例计算公式：

以下这些计算公式只是对自己的体重进行测算的一种方法，有兴趣的话不妨试一试。

只要体重不是超出测算指标太多，就没有必要无缘无故的担心，相信你的身材都在合理的范围之内。

不要对自己的身体太苛刻，身体完美的人有多少呢？

序 号	部 位	计算公式
(一)	胸 部	身 高 (厘米) $\times 0.52 - 0.53$
(二)	腰 部	身 高 (厘米) $\times 0.37 - 0.39$
(三)	大 腿	身 高 (厘米) $\times 0.29 - 0.31$
(四)	脚 踝	小 腿 肚 (厘米) $\times 0.59$
(五)	手 臂	手 腕 (厘米) $\times 1.7$
(六)	臀 部	身 高 (厘米) $\times 0.53 - 0.54$
(七)	小 腿 肚	身 高 (厘米) $\times 0.2 - 0.21$

【表 2：女性全身适当比例计算公式（仅供参考）】

第四章 走出误区

健身、健美、减肥、瘦身、塑身的方法多种多样，而由此派生出的误区也多种多样，恰恰是这些误区困扰着那些坚持不懈、顽强健美和减肥的女性。

以下列举一二。



只要出汗就一定见效

有些人认为只要在运动中身体一出汗就可以达到一次性运动的效果了,其实不然,只要身心投入,认真持续运动5-10分钟后,就会有汗液分泌,但要通过脂肪来为运动提供能量则需要持续运动到45分钟以后。因此,通过运动来进行健美和减肥,其运动量还是不小的。

运动减肥有全身和局部之分

脂肪转换为能量供机体运动是受神经和内分泌系统调节控制的,是全身性的行为。躯体消耗的脂肪是从脂库中获取的,而不是从某个部位得到的。哪里的供血条件好,有利于脂肪消耗,哪里就减得快。因此,减肥是一个全身性的运动,但有一定的针对性,以全身促进局部,以局部带动全身。这样才能达到减肥的目的。

只有与“脂肪”绝缘,才能获得苗条体型

通过饮食获得的脂肪不仅不会很快在体内转化为脂肪储存起来,而且脂肪的分解在一定程度上抑制脂肪在体内合成,因此,在饮食上避免与脂肪接触是一种不理智的做法,更谈不上科学了。

进行力量练习,就会肌肉累累

这是一种常见的不必要的担心。只有像竞技健美运动员那样坚持紧张的、高强度的肌肉训练并配给特殊的食品,才会锻炼得肌肉累累。而女性自身的雌性荷尔蒙会抑制肌肉的粗壮,因此,健美运动中的力量练习不会使女性变得“粗胳膊粗腿”。

一旦停止运动,肌肉就会变成脂肪

肌肉就是肌肉,脂肪就是脂肪,它们是完全不同的两种物质,所以不可能产生肌肉转变成脂肪的结果。一些人停止运动后发胖并非肌肉变成脂肪了,而是能量的补充与消耗不平衡导致的。也就是说,能量的吸收大于能量的消耗而导致了身体的变胖。